



歯のはなし

お口の
エスオーエス
SOS

「食べ物が詰まりやすい」症状はありませんか？

最近、「食べ物が歯に詰まりやすくなった、挟まりやすくなった」と感じることはありませんか？ 食べ物が歯に挟まると気になってしまいますよね。電動歯ブラシメーカーが20～60歳代を対象に行った調査によると、「食べ物が歯に詰まりやすくて困っている人」は約55%と半数以上もいたそうです。そこで今回は、食べ物が歯に詰まりやすくなってしまいう原因などについてお話しします。

歯に食べ物が詰まる原因とは？

歯に食べ物が詰まったり、挟まったりする原因はさまざまですが、主に次のようなことが考えられます。

① 歯間の広がり

若い時は気にならなかったのに、年齢を重ねるごとに食べ物が詰まりやすくなったと感じている人は、**歯並びの変化**が原因かもしれません。目に見えないようにも歯は動いていて、少しずつ歯並びも変わり、それによって歯間が広がることがあります。そして歯と歯の間隙が広くなると、おのずと肉や野菜などの繊維質が詰まりやすくなります。また、**噛み合わせや歯ぎしりのクセ**が原因で歯が移動することもあります。



② 歯周病

歯と歯ぐきの隙間に食べ物が詰まりやすくなったと感じている方は、**歯周病**が原因かもしれません。歯周病になると**歯周ポケット**と呼ばれる歯と歯ぐきの間の隙間が広くなり、食べ物が詰まりやすくなります。また、**歯ぐきが下がって歯の根元に隙間**ができたり、また、重度の歯周病になると**歯ぐきの弾力が失われたり歯がグラツク**ため、食べ物が挟まりやすくなります。



③ むし歯

歯と歯の間隙に**むし歯**ができて歯が欠けてしまうと、食べ物が詰まりやすくなります。また、むし歯の治療をした時の**かぶせ物や詰め物の形状**によって、食べ物が挟まりやすくなる場合もあります。



詰まりやすい時はどうする？

歯に食べ物が詰まりやすい、挟まりやすいと感じている人は、しっかりとケアや治療をする必要があります。食後は**歯みがきやデンタルフロス、歯間ブラシ**などできちんと食べカス（食べかす）を除去して、歯と歯の間に食べ物が挟まった状態を放置しないようにしましょう。

小さな食べカスでもそのままにしていると、**歯周病やむし歯を急激に悪化させる**可能性があるためです。



歯間に食べ物が詰まりやすくなったと感じる時は、**むし歯や歯周病のサイン**かもしれません。定期的に検診を受けて異常がないかチェックしましょう。